

心灵物语

烦心是烟

高兴是火

严文科  
主编

长江出版传媒



湖北教育出版社

# 烦心是烟

# 高兴是火

主 编：严文科

副主编：王小丹 李雁彬 习一帆

编 委：习一帆 李雁彬 李小成 白雪 闻兰  
张贵子 杨虎 李刚 安增红 白文芳  
王永华 严娟娟 王小丹 程敏 张艳青  
周玉倩 马中武 索木东 王峰 王晓敏  
杨梁 李晓龙 刘燕呢 何涛 祁再彬  
赵德 赵国三 石泉新 朱秀红 李强  
张燕 刘燕 郑秀芹 北方 刘兴  
吕成武 国辉 孙玉凤 李静美 程学峰  
赵新 苏启明 于连成 王茂胜 张宪成  
金国良 白辛农 左鸿存 左文开 罗云  
刘志刚 祁何娜 王旭日 李长河 吴丽丽  
张倩茹 马悦 段德虎 孟志成 陈宝军  
刘孟德 鲁建德 祁晓静 毕玉华 梁美桐  
王俊峰 崔欣鑫

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

烦心是烟 高兴是火/严文科主编.

—武汉:湖北教育出版社,2015.9

(心灵物语)

ISBN 978-7-5351-9723-8

I. 烦…

II. 严…

III. 阅读课—中学—课外读物

IV. G634.333

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第178982号

烦心是烟 高兴是火 FAN XIN SHI YAN GAO XING SHI HUO

出版人 方平

责任编辑 董娟

装帧设计 牛红 何亦明

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒 430070 武汉市雄楚大街268号  
湖北教育出版社 430015 武汉市青年路277号

经 销 新华书店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特6号

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

字 数 137千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5351-9723-8

定 价 14.80元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系027-83637493进行调换)

# 让心灵的黑夜变得明亮起来

本丛书是一套专门给12岁到18岁这个年龄段的青少年阅读的人生励志及人生哲学图书。旨在帮助青少年成为人格独立、品德高尚、心理健康、思维活跃、情感丰富、全面成长的阳光公民。

## —

我们精选了30个能体现现代人生哲学和青春密码的汉字，围绕每个汉字，从中外有真情实感、意味隽永的小品文中选编了能体现、说明这个汉字内涵和外延的文章，从不同层次、多个角度来阐述和探索我们所思考的主题。

丛书共分感动卷、青春卷、智慧卷三个系列。

感动卷包括“家”“恋”“爱”“惜”“念”“生”“仁”“禅”“励”“悟”。从情感入手，探索人性的表象和内在，感知社会表象下面的真实存在，梳理人与人、人与事之间的各种关系，给社会转型时期形成的很多人生疑问和困惑一个简单、清晰、正确的目标和方向以及一些基本的原则，帮助我们构建善良、友爱、真诚的情感世界。

青春卷包括“缘”“恒”“砺”“慕”“志”“惑”“奋”“怅”“蜕”“狂”。从人格成长的角度出发，结合我们成长过程中遇到的各种社会难题，突出青春的张力、生命的激情，让自尊、独立、坚韧、友爱这些公民在现代社会中所必须具备的品格清晰化、明确化，在心灵层面上剖析生命的真实价值，滋养、构建当下青少年更加积极、坚韧、博大的人格世界。

智慧卷包括“善”“因”“容”“追”“新”“勤”“舍”“谦”“和”“勇”。从人的智慧启迪这一角度出发，突出当下人们所经常面对的

热点问题及由此衍生出来的智慧和人生哲学。人生处处有智慧，每个人、每件事因智慧的存在而变得可爱和美好，点点滴滴的智慧可以美化当代青少年的心灵。

## 二

本书所编选的文章，大都比较短，但意蕴深长，阅读的引导和感悟简洁，适合青少年阅读。

本书所选文章的作者，有中国的，有外国的，有的声名远播于世界，有的著名于一国。有的像隐士，名气不十分大，但却如一盏灯，在自己居住的城市或乡村，在生活和工作中耕耘思想，用思想中的光亮和温暖去影响着周围的人。可以这样说，所有的作者，都是思想者，是光明的传播者，他们无一例外都在探索人类心灵的世界，把真善美的光明传递给我们。

我们特意在每本书中选编了几首诗歌，诗歌是人类思想的灵魂，读一首清新隽永的诗，可以让你的心灵增加一份美丽。

## 三

读书可以让心灵的黑夜变得明亮起来，读书可以让夜行人看见天边的北斗，读书可以让远航的船只看见灯塔！当生命纠结得一塌糊涂时，读书可以让人清醒，让人振奋！

从青春年少到疲惫的暮年，你所向往的足以让你心灵宽慰、满足、惬意的神奇的地方，就在你的心灵里，当你的心里充满了阳光，当你的心灵因为到处是光明而没有障碍，那些有形无形的墙就自然消失了，那些原本出不去的城堡，也就会有向你敞开的大门！

这时，你就可以听见世间万物的低语，他们如大地上的风，在四季，在任何地方，从任何方向，向你诉说着他们心底里珍藏的声音……

主编：严文科

# 目录

c o n t e n t s

## 第一辑 / 好与坏总是相伴而生

- 002 糟糕也可能是经典 / 陈亦权  
005 将烦恼放在脑后 / 沈岳明  
007 胡适与白话文 / 梅玉荣  
011 美腿与丑腿 / [美国] 本杰明·富兰克林 秋风 (编译)  
014 明月一斛 / 叶 静  
018 多活1小时 / 冯骥才  
021 不碍事的鱼缸 / [奥地利] 劳伦兹 枫叶 (编译)  
025 双向输水管 / 苇 笛

## 第二辑 / 忘记是一剂良药

- 028 论 宽 容 / 严文科  
031 在你的心中放一块明矾 / 贾云刚  
034 为小事生气使生命短促 / [法国] 蒙田 秋水 (编译)  
036 佛桌上开出的花朵 / 凉月满天  
039 冲动的惩罚 / 易水寒  
043 宽容比惩罚更有力量 / 宋守文  
046 仇恨的西红柿 / 张 维  
049 送你一块巧克力 / 古保祥  
052 宽 容 / 汪国真

### 第三辑 / 洞彻的生命才从容

- 055 生活是美好的 / [俄国] 契诃夫 秋水 (编译)
- 058 快乐像海绵里的水 / 刘红旗
- 061 豁达 / 宋守文
- 064 向远处看 / [法国] 阿兰 风铃 (编译)
- 067 保持一份快乐的心态 / 周二军
- 069 洞彻之后方达观 / 曹 娅
- 073 营造心境 / 李尚朝
- 076 快乐也是一种福报 / 沈素白

### 第四辑 / 世界有多大，心就该有多宽

- 080 注视的眼睛 / 宾 炜
- 083 赞美如药 / 李智红
- 085 一把泥土的神奇功效 / 邵火焰
- 087 谁来为失误买单 / 睿 雪
- 089 百变“自由女神像” / 李良旭
- 092 总有一种观点存在 / 贾云刚
- 095 谁都可以后退一步 / 陈亦权
- 098 请爱陌生人 / 朱国勇

### 第五辑 / 给你的心灵放个假

- 102 乌鸦的喝水方式 / 傅友福
- 105 美术与人生 / 丰子恺

- 108 心是一壶茶 / 梅玉荣  
112 石 头 / 于 坚  
114 背着音乐行走 / 刘 伊  
117 看 月 / 叶圣陶  
120 从恶魔到同行 / 张小平  
123 成 熟 / 管卫中

## 第六辑 / 藏在心灵深处的呼唤

- 127 我独自一人出门 / [俄国] 莱蒙托夫 飞翔 (译)  
130 唐璜 (节选) / [英国] 拜伦 白雪 (译)  
132 星 星 / 雷抒雁  
134 夜游者的歌 / [德国] 歌德 初见 (译)  
136 秋读一首 / 闻 兰  
138 博 学 / [美国] 沃尔特·惠特曼 赵萝蕤 (译)  
140 我孤独地漫游, 像一朵云 / [英国] 华兹华斯 白云 (译)  
143 花香怅惘的晚风中 / [印度] 泰戈尔 郑振铎 (译)

## 第七辑 / 打开心灵的窗户

- 146 如果不能忘掉恨就把它化成笑 / 卞毓方  
150 永不放弃 / 马敬福  
153 化敌为友 / 陈亦权  
155 钱徽甘愿吃闷亏 / 孙建勇  
158 安之若素是大智慧 / 丁 玲  
160 忠于智慧的原则 / [古罗马] 奥勒留 秋水 (编译)  
163 把误会变为赞赏 / 苏 洁

- 166 最好的分数 / [美国] 罗杰·迪恩·基泽 翟振祥 (编译)
- 169 拿什么来帮助自己走出困境 / 庞启帆
- 173 感恩一枚硬币 / 张小平
- 176 天使的眼睛 / 汪 洋
- 181 留有余地 / 李智红

· 好与坏总是相伴而生

一个人，无论他处于什么地位总会遭遇顺或不顺；无论在什么交际场合，所接触的人物和谈吐，总会有讨人喜欢的或不讨人喜欢的；无论在什么地方的餐桌上，菜肴总有可口或不可口的；无论在什么地方，天气总是有晴有雨。即使是天才写的诗文，里面既会有亮点，也会有瑕疵。差不多在每张脸上，总能找到优点和缺点，差不多每个人都有他的长处，也有他的短处。



即使是糟糕至极的作品，也饱含着作者的真实情感，能给人很多思考和借鉴。

只要我们懂得用尊重的眼光去欣赏，再糟糕的作品都有可能成为经典！

## 糟糕也可能是经典

陈亦权

在美国马萨诸塞州，有一家“糟糕艺术博物馆”，专门收藏各种糟糕艺术作品，它是在1993年由一个名叫斯科特·威尔逊的艺术品经销商创办的。

1991年，当时的威尔逊还只是经营着一家规模很小的艺术品商店。在一次回家途中，他发现垃圾堆里有一幅废弃的绘画作品，威尔逊捡起来一看，画面上是一个肮脏的小男孩坐在花园里。威尔逊看得出来，作者希望表达的是一个落魄的小男孩正在展望他的梦想，但无论是画面结构还是颜色搭配都非常不协调。很显然，这是一幅失败的绘画作品。

“辛苦创作的成果却进入了垃圾堆，真是遗憾！”威尔逊叹了一口气喃喃自语。出于对作者这份创作成果的珍惜，威尔逊把这幅绘画作品取名为《花田里的路西》，带回家收藏了起来。

一个眼光不俗的艺术品经营者居然愿意收藏如此糟糕的绘画作品，这让威尔逊的朋友大为惊诧，但同时，他们也把威尔逊当成了“垃圾艺术品回收站”，纷纷把家里一些看着碍眼的艺术品捐赠给他。短短半年时间，他居然收藏了40多幅“糟糕透顶”的绘画作品。

这些作品有的结构混乱，有的色彩诡异，有的主题匪夷所思，有的表现内容和所用的艺术形式完全不着调，但威尔逊却总是认为，只要换一种眼光和心态去欣赏，糟糕的作品里其实也不乏“杰出之作”和“经典糟糕”。

例如《星期日的乔治》这幅点彩派风格的作品，画面是通过斑点融合形成的人像，但是色块非常零乱，斑点融合更是异常粗糙，威尔逊的妻子曾经直斥它是一件“会让人起鸡皮疙瘩的作品”，不过也正是这种缺乏技巧的粗劣，却使画面透出了一种自然与原始的美感；还有比如卡通式的《穿草裙的杂耍狗》和夸张的《好莱坞红唇》，都让人过目难忘，特别是《好莱坞红唇》，画家明显是打算要抨击好莱坞式的庸俗审美标准：女明星都要有尖尖的脸庞、金色的头发和火红厚实的双唇。有不少人在看过这幅作品之后都直呼“想起了小时候最让人讨厌的那个人”。

1993年初，为了让这些被人抛弃的创作成果进入更多人的视野，威尔逊举办了一次糟糕艺术品展览，没想到在短短一个礼拜内，居然吸引了3000多名参观者。也正是因为有这次成功的展览，当年秋天，威尔逊正式创办了这家“糟糕艺术博物馆”，并陆续有艺术家向他捐赠在平时创作中失败的艺术作品。

随着名气渐升，这些“糟糕的馆藏”居然成为了贼人光顾的对象。一幅名为《艾琳》的油画在1996年被盗，直到2006年才被找回，而当时这幅作品的市值已经高达86万美元；另外还有一幅《坐在阳光下》的作品在2004年被盗，直到现在还不知所踪，导致威尔逊不得

不加强博物馆的安保措施。

现在，威尔逊的糟糕艺术博物馆已经有两个分馆，分别位于戴德姆和萨默维尔，各类糟糕的绘画和雕塑收藏品已多达600余件，其中“让人看了会觉得身体不适”的男版《蒙娜丽莎》和《腋下之痒》更是成为了“镇馆之宝”，每年都能吸引近万人参观。

“这个世界上没有最糟糕的创作，只有被忽略的艺术！”只要谈起自己的艺术博物馆，威尔逊都会意味深长地说起这番话，“即使是糟糕至极的作品，也饱含着作者的真实情感，能给人很多思考和借鉴。只要我们懂得用尊重的眼光去欣赏，再糟糕的作品都有可能成为经典！”

### 智慧微信

事物总是相对的，没有正面就没有反面，没有上就没有下，就好像“塞翁失马焉知非福”，好与坏也不是绝对的。

威尔逊的“糟糕艺术博物馆”的风靡，不是人们的欣赏品位出了问题，相反，人们的品位却变得更高。糟糕的事物既然存在，必然有它的道理，换一个角度来看，也许会发现其中的趣味，这就是一种开放的人生态度。

如果我们用欣赏的眼光去看待世间万物，尊重和肯定它们存在的价值，世界会给我们更多惊喜，人类的心灵也会更加开阔。

(心悦)



世上许多的烦恼，就像这根假辫子一样，你只要将它放在脑后就可以了，不必挂在心上。因为放在脑后，总比放在心里要舒服。

## 将烦恼放在脑后

沈岳明

有人说，章太炎是个疯子，也有人说，他是个狂人。因为他不怕坐牢，也不怕杀头，想说便说，想骂就骂。更有人说，他是国学大师，因为他不但学贯中西，而且著作等身。但他还有一个身份却不被人知，那就是一个洞穿世事的哲学家。

章太炎一生不为俗事烦恼，尽管他也是个需要吃喝拉撒的“俗人”，并且经常因为“不谙世事”而烦己累人，但他烦累的是身，而不是心。比如说，他因为看书看得入迷，竟然在大冬天光着身子在院子里到处走动，自己受冻不说，让客人与家人也尴尬不已。他走出家门去买包烟，却忘了回家的路，结果不但他自己折腾得够呛，还让家人四处寻找，累得不行。可是，一转眼他又将这些事忘了个精光。

据传，一天，有个人去找章太炎解惑。那人被世事所烦，一口气说了很多生活琐事，每说一样，章太炎都是一句话“将它放在脑后不就行了”。其时，章太炎虽然已经剪了辫子，但帽子里还是会藏一根

假辫子，因为出了租界之后无辫仍然有被抓之虞，所以大家都是这么做的。那时，很多人的做法是，将假辫子缝在帽子里，这样就不容易掉下来。可章太炎却将假辫子嵌在帽檐上，于是，一上街，辫子便摇摇晃晃地掉了下来。

尽管路人侧目，但章太炎却毫不在乎。那人就是这样跟在章太炎的身后，一边走路，一边倾诉烦恼的。当他发现章太炎的辫子总是在脑后一甩一甩时，他觉得很别扭，于是提醒说：“先生，您的辫子掉出来了，总是在脑后甩来甩去的，您难道不觉得不舒服吗？”

章太炎头也不回地说：“世上许多的烦恼，就像这根假辫子一样，你只要将它放在脑后就可以了，不必挂在心上。因为放在脑后，总比放在心里要舒服。”

### 智慧微信

人心的容量是有限的，如果装上了烦恼的琐碎之事，忙于计较生活中的一得一失，就无法专注于事业，正所谓“成大事者不拘小节”，章太炎即此类人。

沐浴在阳光下，呼吸一下新鲜空气，将生活中的烦恼置之脑后，别让它们占据了你的心，蒙蔽了你的眼睛，让心灵享受短暂的平静，或许你会更加积极地面对生活中的困难。笑看那些使你困扰的事情，人生会轻松许多。

（姜幼君）



我们可从中感悟到，蔡元培先生在北大提倡“兼容并包”的办学主旨下所产生的自由、平等、开放的氛围，领略课堂教学中师生们思想交锋的坦诚、冷峻和幽默。

## 胡适与白话文

梅玉荣

也许是骨子里有不安分的因子，加之早年接受西方思想文化的熏陶，胡适积极倡导白话文写作，且身体力行、不遗余力，因而成为我国“五四运动”的著名闯将。

早在1917年1月，胡适就发表了《文学改良刍议》，引发了一场声势浩大、影响深远的文学革命。他提出文学的八个主张和“三白看法”，往简单里说，就是越直白越好。

胡适对用白话作诗是最为积极的，比如某天，胡适写了这么一首《窗上有所见口占》：“两个黄蝴蝶，双双飞上天。不知为什么？一个忽飞还。剩下那一个，孤单怪可怜。也无心上天，天上太孤单。”他《尝试集》中还有很多这样的白话诗，称之为“胡适体”一点也不为过，与当今的“梨花体”“羊羔体”有得一比。

他还作了一首：“文字没有雅俗，却有死活可道。古人叫作欲，今人叫作要；古人叫作至，今人叫作到；古人叫作溺，今人叫作尿；

本来同一字，声音少许变了。并无雅俗可言，何必纷纷胡闹？至于古人叫字，今人叫号；古人悬梁，今人上吊；古名虽未必佳，今名又何尝少妙？至于古人乘舆，今人坐轿；古人加冠束帻，今人但知戴帽；若必叫帽作巾，叫轿作舆，岂非张冠李戴，认虎作豹？”这段文字的语体形式和今天的顺口溜、打油诗毫无二致，若把它称为诗，现代人一定会嗤之以鼻。

1934年秋，胡适在北大讲课时又对白话文的优点大加颂扬，有崇尚文言文的学生提出异议：“白话文也有缺点，语言不精练，打电报用字多，花钱多。”胡适扶扶眼镜，平静地说道：“不一定吧！前几天行政院有位朋友给我打来电报，邀我去做行政院秘书，我不愿从政，决定不去，为这件事我复电拒绝。请同学们根据我的意愿，用文言文编写一则复电，看看究竟是白话文省字，还是文言文省字？”同学们便开动脑筋，认真地编写电文。15分钟过后，胡适让同学们举手报告用字数目，然后挑选一份用字最少的文言电稿，是这样写的：“才学疏浅，恐难胜任，不堪从命。”胡适说，这份写得确实简练，仅用了12个字。但我的白话电报却只用了5个字：“干不了，谢谢。”整个教室半晌都没人出声。此事后来广为传扬，成为胡适一个颇为得意的课堂典例。

胡适对白话文的推崇遭到了不少人的白眼与讥讽。最有名的是与胡适同在北大任教的著名经学家、怪才黄侃。黄侃竭力反对胡适的白话文运动，并多次与胡适唱对台戏。

一次路上偶遇，黄侃对胡适说：“你口口声声要推广白话文，我看，却未必出于真心。”胡适不解其意，黄侃答道：“如果你身体力行的话，名字就不应叫胡适，应该叫‘往哪里去’才对。”胡适听后一时语塞。

还有一次，黄侃在北大讲课中，竭力赞美文言文的高明，举例说：